

**Приложение
к АООП ООО
на 2023-2024 учебный год**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по адаптивной физкультуре для обучающихся 7 класс с умеренной умственной отсталостью учитывают особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальной адаптации контингента.

Планируемые результаты освоения предмета учебного плана

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Класс	Предметные результаты		Личностные результаты
	Минимальный уровень условия программы	Достаточный уровень усвоение программы	
7 класс	<p>1)</p> <p>оспитание собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p> <p>2)Соотношение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:</p>	<p>1)</p> <p>осприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p> <p>2)</p> <p>оотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,</p>	<p>Эмоциональное положение реагирование на игровую ситуацию.</p> <p>Фиксированные взгляда на педагога, просле</p>

	усталость, болевые ощущение, др.	болевые ощущения, др. 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание. - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка. - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др	живат ь взором за его движе нием и действ иями с инвент арем. Прояв ление интере са к взаимо действ ию со сверст никам и.
--	----------------------------------	---	--

Все возможные предметные результаты освоения учебного предмета подлежат оценке их достижения обучающимися, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

1. Содержание учебного предмета, курса

В содержании программы предполагает освоение обучающимися таких разделов как:

- физическая подготовка;
- лыжная подготовка;
- коррекционные подвижные игры.

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от класса к классу, что способствует более полноценному усвоению обучающимися элементарных знаний и умений по предмету. Коррекционная направленность в программе выражена посредством конкретизации путей и средств исправления недостатков физического развития, а также нравственного воспитания обучающихся в процессе овладения учебным предметом.

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре

7 класс (2 часа в неделю) ТИМУР

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
	16 ч	1 четверть Легкая атлетика		
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега		
2	1	Продолжительная ходьба в различном темпе и частоты шага. Ходьба «змейкой»		
3	1	Бег с низкого старта и стартовый разбег. Медленный бег до 8 минут.		
4	1	Бег с ускорением. Кроссовый бег на 500-1000м.		
5	1	Бег с ускорением и на время – 60 м-зачет.		
6	1	Метание малого мяча в цель с места.		
7	1	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
8	1	Метание набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность.		
9		Метание малого мяча на результат.(Зачет)		
10	1	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см.		
11	1	Прыжки со скакалкой до 2 минут.		
12	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
13	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.		
14	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание		

15	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
16	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание на результат»		
		2 четверть Гимнастика		
	1	Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, дистанции.		
	1	Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.		
	1	Выполнение команд: «Чаще шаг», «Реже шаг». Ходьба «змейкой». Упражнения на осанку.		
24	1	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения.		
25	1	Строевые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.		
26	1	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине		
27	1	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов		
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
30	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
31	1	Полоса препятствия		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Попеременный двухшажный ход		
34	1	Попеременный двухшажный ход		
35	1	Одновременный двухшажный ход		
36	1	Одновременный двухшажный ход		
37	1	Одновременный одношажный ход		

38	1	Одновременный одношажный ход		
39	1	Одновременный бесшажный ход		
40	1	Одновременный бесшажный ход		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
47	1	Подъем скользящим шагом		
48	1	Торможение плугом		
49	1	Торможение упором		
50	1	Поворот плугом, переступанием		
51	1	Лыжные гонки 2 км		
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
53	1	Стойка игрока, передвижение		
54	1	Прямая нижняя подача через сетку		
55	1	Прием и передача мяча снизу		
56	1	Прием и передача мяча снизу		
57	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
58	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
59	1	Передача мяча над собой и через сетку		
60	1	Передача мяча над собой и через сетку		
61	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
62	1	Прыжки в высоту способом «порешагивание»		
63	1	Прыжки в высоту способом «порешагивание»		

64	1	Низкий старт		
65	1	Бег 60 м		
66	1	Метание мяча 150 г на дальность		
67	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		

